

APOTHECUM

JAHRGANG 31 SOMMER 2024

STADT
Apotheke
V Ö L K E R M A R K T



ARZNEIPFLANZE 2024

Echter Salbei

BEVORZUGEN SIE

ohne?

PLÖTZLICH

gebührenfrei?

UNSER KÖRPER

Die jungen Erwachsenen

STADT-APOTHEKE 
Mag.pharm. Johannes Müller
9100 Völkermarkt
Hans-Wiegele-Strasse 10
T 04232/42 30
office@stadt-apotheke.at



Wann wird geerntet? Heute nicht mehr!
Photo: Gabriele Preschern

Unterstützung für die MAGENSchleimhaut*

Mit der Kraft von Papaya, Hafer & Biotin

FÜR DIE GANZE FAMILIE
BERUHIGT
NATÜRLICH
BEWÄHRTE REZEPTUR



Institut
AllergoSan

*Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute (auch der Magenschleimhaut) bei.

 www.allergosan.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82258



€ 2,- Gutschein gültig für Caricol®-Gastro (20 Stk.) bis 15. September 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Institut AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82258



ÄRZTLICHE Schweigepflicht

Wir bekommen immer wieder Zuschriften von Leserinnen und Lesern. Etwas, das viele interessiert ist die Frage, wen der behandelnde Arzt informieren darf oder muss. Hier die aktuellen Informationen dazu:

§ 51 Ärztegesetz verpflichtet den Arzt zur Auskunftserteilung gegenüber seinem Patienten sowie dessen gesetzlichen Vertretern. Gesetzliche Vertreter sind etwa die Eltern des minderjährigen Kindes oder der Erwachsenenvertreter.

Nicht zu den gesetzlichen Vertretern zählen aber beispielsweise der Ehegatte, der eingetragene Partner, der Lebensgefährte, Kinder, Onkel, Tanten, aber auch die Eltern eines bereits volljährigen Kindes.

Vom Recht des Patienten auf Auskunftserteilung über den eigenen Gesundheitszustand ist die den Arzt treffende Verschwiegenheitspflicht zu trennen. Diese Verschwiegenheitspflicht umfasst all jene Informationen, die sich auf Umstände erstrecken, die den Gesundheitszustand oder die persönlichen, wirtschaftlichen oder sonstigen Verhältnisse des Patienten betreffen und im Rahmen der Ausübung des Gesundheitsberufes in Erfahrung gebracht werden. Sie gilt auch für das ärztliche Hilfspersonal.

Diese Verschwiegenheitspflicht ist ausdrücklich in § 54 Ärztegesetz geregelt und besteht unter anderem nur dann nicht, wenn die betroffene Person den Arzt von der Geheimhaltung entbunden hat (§ 54 (2) Z 3 Ärztegesetz).

Diese Verschwiegenheitspflicht wird vom Gesetzgeber auch besonders geschützt. So ist sie durch § 121 des Strafgesetzbuches (StGB)



in Hinblick auf gesundheitsbezogene Geheimnisse einer strafrechtlichen Sanktion unterworfen und seit 2004 durch § 1328a Allgemeines Bürgerliches Gesetzbuch (ABGB) auch zivilrechtlich abgesichert. Der Arzt darf daher ohne Ermächtigung grundsätzlich niemanden, auch nicht dem Ehepartner, eingetragenen Partner, Lebensgefährten oder sonstigen nahen Angehörigen Auskünfte erteilen. Nach der grundsätzlichen gesetzlichen Regelung bedarf es daher eines aktiven Tuns des Patienten, damit der Arzt zur Auskunftserteilung ermächtigt ist.

Eine Auskunftserteilung an die genannten Personen kommt nur in ganz bestimmten Fällen in Betracht, nämlich bei Vorliegen eines

ECHTER SALBEI

Salvia officinalis



Der Salbei, der ursprünglich im Mittelmeergebiet beheimatet war, war schon in der Antike bekannt. Heute wird er in vielen Ländern plantagenmässig angebaut.

Zur Anwendung als Heilpflanze kommt er bei Magen- und Darmerkrankungen, wo er den entzündlichen Prozess dämpft und gegen Durchfälle, Blähungen und übermässigen Nachtschweiss wirkt. Der Aufguss, der aus einem Teelöffel Droge und einer Tasse heissem Wasser bereitet wird und acht Minuten ziehen muss, hilft auch bei Entzündungen der Atemwege, gegen Husten und stellt die Sekretion der Milchdrüsen ein.

Ausserlich verwendet man die Droge als Gurgelmittel bei Entzündungen der Mundhöhle, bei Angina, Zahnschmerzen und Parodontose. Für Umschläge und Bäder bei Hauterkrankungen wird gerne Salbei als Desinfektionsmittel verwendet.

Tee bei Mandelentzündung (Angina/ Tonsilitis)

25 g	Holunderblüten
20 g	Salbei
25 g	Schlüsselblumen

Die Pflanzenteile mischen (oder besser in der Apotheke mischen lassen). Zwei Esslöffel der Mischung mit einem halben Liter kochendem Wasser übergiessen. Zehn Minuten abgedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren. Diesen Tee öfter über den Tag verteilt schluckweise trinken. ①

„übergesetzlichen Notstandes“, das heisst wenn die Durchbrechung der Schweigepflicht das notwendige bzw. einzige Mittel ist, um ein erheblich höherwertiges Rechtsgut eines anderen zu retten, oder bei Vorliegen einer „mutmasslichen Einwilligung“, d.h. wenn die Einwilligung des Betroffenen nicht eingeholt werden kann, seine Einwilligung jedoch erwartet werden darf. Eine mutmassliche Einwilligung darf nur angenommen werden, wenn bei Würdigung aller Umstände des Einzelfalles die Erteilung der Einwilligung mit Sicherheit erwartet werden darf. Verweigert der Berechtigte die Einwilligung oder hat er bereits in der Vergangenheit festgelegt, dass bestimmten Personen keine Auskunft erteilt werden darf, kommt der Rechtfertigungsgrund der mutmasslichen Einwilligung keinesfalls in Betracht. An diese Erklärung ist der Arzt jedenfalls gebunden und darf dementsprechend keine Auskunft erteilen. Wer daher sicherstellen möchte, dass der behandelnde Arzt bestimmten Personen Auskunft über seinen Gesundheitszustand erteilt, sollte mit einer entsprechenden Vollmacht Vorsorge treffen. ①

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

KLIMAWANDEL

Was bedeutet das für unsere Gesundheit?

Apotheker Mag.pharm. JOHANNES MÜLLER



Fakt ist: Der Klimawandel findet statt und ist bereits Realität. Wir spüren schon die Folgen für die Gesundheit der Weltbevölkerung. Bereits jetzt sind mehr Hitzewellen und höhere Temperaturen an Hitzetagen bemerkbar. Die Pollenflugsaison hat sich verlängert, das hochallergene Ragweed (*Ambrosia artemisiifolia*) breitet sich klimabedingt

weiter aus und neue Krankheitsüberträger und Infektionskrankheiten sind im Anmarsch.

Die globale Erwärmung wird sich fortsetzen, wobei der Alpenraum besonders stark betroffen ist. Gemeinsam mit allen Angehörigen der Gesundheitsberufe können wir mit Beratung den unangenehmen Auswirkungen vorbeugen. Nicht alle sind im gleichen Ausmass betroffen. Besonders sind es die Älteren, chronisch Kranken, Kinder, Schwangeren oder im Freien Arbeitenden.

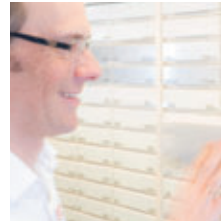
Die Zunahme von Hitze ist verbunden mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit, Zunahme von Luftschadstoffen, Zunahme von Ozon, erhöhtem Hautkrebsrisiko, Badermatitis, Lagerungsvorsicht für Lebensmittel und Medikamente und vieles mehr.

Durch raschen Wetterwechsel kann es zu einer Verschlechterung von Symptomen vorhandener Krankheiten und Beschwerden durch eine erhöhte Anpassungsleistung des Organismus kommen. Denken Sie dabei an Herz-, Gefäß-, Atemwegs- und Rheuma-Patienten. Die verlängerte Pollensaison macht allen Allergikern das Leben nicht leichter. Dazu gibt es jedoch viele praktische Anleitungen, die den anfälligen Personenkreis bestens auf die Zeit vorbereiten können.

Und alle diese Anleitungen bekommen Sie von uns in der Apotheke. Fragen Sie danach! ☺



#ichkannvielfuermichtun®



ARZNEIMITTEL-SICHERHEITSGURT.

Arzneimittelinformation und Prüfung von Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten.



ARZNEIMITTEL-ENTSORGUNG.

Kostenlose Entsorgung Ihrer alten und abgelaufenen Arzneimittel.



HEILKRÄUTER.

Umfangreiches Lager an Heilkräutern. Anfertigung individueller Teemischungen.

SCHNELLE BESORGUNG von nicht lagernden Präparaten und Arzneimitteln aus dem EU-Raum. Bestellung per T + F + E-Mail. **DIENSTLEISTUNG.** Bereitschaftsdienste, Jahresabrechnung für Finanzamt und Zusatzversicherung. **MESSUNGEN. KOSTENLOSE** Blutdruckmessung für unsere Kunden. Cholesterin- und Blutzuckermessungen.



ÄTHERISCHE ÖLE.

Reinste ätherische Duftöle von Primavera.



SCHÜSSLER SALZE.

Antlitzanalyse, Schüssler Salze-Beratung, Schüssler Salze von der Firma Adler.



DARMGESUNDHEIT.

Beratung durch zertifizierte Fachberater für Darmgesundheit.

SICHERHEIT. Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken. **REISE-MEDIZIN.** Zusammenstellung individueller Reiseapotheken, Impfberatung nach WHO-Richtlinien. **FREMSPRACHEN.** Englisch, Slowenisch. **LITERATUR. APOTHECUM,** medizini, Junior, Apolino.



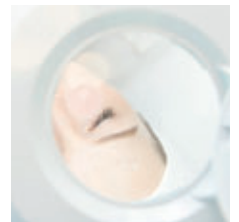
TCM ERNÄHRUNGSBERATUNG.

Individuelle Ernährungsberatung und Tipps.



HEIDAK SPAGYRIK.

Spagyrische Essenzen gehören zu den wirksamsten und verträglichsten Arzneimitteln.



KOSMETIK.

Wohlthuende Kosmetikbehandlungen im eigenen Kosmetikstudio.

STADT Apotheke

V Ö L K E R M A R K T

www.stadt-apotheke.at

A – 9100 Völkermarkt
Hans-Wiegele-Strasse 10
T 04232/42 30
F 04232/42 30-4

M office@stadt-apotheke.at

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag
8⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr
durchgehend
geöffnet
Samstag 8⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

SONNEN-SCHUTZ

aus der Apotheke – Vertrauenssache!

Apothekerin Mag.pharm. BIRGIT MORI

Nach dem langen, dunklen Winter und dem wechselhaften, teilweise verregneten Frühling sehnen wir uns nach wärmenden Sonnenstrahlen, die gut für Körper und Seele sind. Die Sonne tut uns sehr gut, baut in unserem Organismus das Vitamin D auf, das äusserst wichtig für unseren Knochenbau und unsere Stimmung ist. Auf der anderen Seite können jedoch die UVA- und UVB-Strahlen des Sonnenlichts unsere Zellen schädigen. UVA-Strahlen können sogar Krebs hervorrufen, weshalb es wichtig ist, auf guten Sonnenschutz zu achten.

SONNENSCHUTZ RICHTIG

Beim Auftragen soll man darauf schauen, sich eine halbe Stunde vor der Sonnenexposition mit einer ausreichenden Menge der Creme einzuschmieren. Gute Firmen stellen Präparate ohne Duftstoffe und Parabene her, damit auch Allergiker die Sonne geniessen können.

”

Wir wissen was wirkt.®

Inzwischen gibt es für jeden die richtige Formulierung – fettfreie, schweissresistente Gele für Sportler und Männer, mattierende und leichte Cremes bei unreiner Haut, gut pflegende, schützende und zart schmelzende Cremes, teilweise mit Antiaging-Effekt, hoch wasser- und abriebfeste Sonnenmilch für Kinder. Für jeden die richtige Konsistenz und den jeweiligen Ansprüchen angepasst. Gerade bei wiederkehrenden Fieberblasen sollten Sie nicht auf einen Lippenpflegestift mit wirklich geprüft hohem Lichtschutzfaktor verzichten.

VORBEREITUNG AUF SONNE

Wenn Ihre Haut die Sonne extrem schlecht verträgt, können wir Ihnen mit Betacarotin, Radikalfängern oder Schüssler-Salzen einen besseren Start in den Urlaub ermöglichen. Thermalwasser, das in den meisten

Sonnenschutzmitteln aus der Apotheke enthalten ist, beruhigt Ihre Haut und schützt sie durch das enthaltene Selen.

#ichkannvielfuermichtun®

In den letzten Jahren gab es immer wieder Diskussionen über die Inhaltsstoffe und Qualität auf diesem Sektor. Deswegen kann ich Sie nur um Ihr Vertrauen bitten und Ihnen versichern, dass Sonnenschutz aus der Apotheke streng kontrolliert wird und bestens zusammengesetzt ist, um Sie und Ihre Familie vor zu viel und zu intensiver Sonnenstrahlung zu schützen. Lassen Sie sich gut beraten, formulieren Sie genau, was Sie von gutem Sonnenschutz erwarten, und Sie werden Ihren Urlaub und Aufenthalt im Freibad oder am See unbeschwert geniessen! ☺

Fragen
Sie uns
Apotheker!



Photo by Jod Villego on Unsplash

BEVORZUGEN SIE OHNE?

Gesund und glücklich ohne Fleisch



Photo by Deyn Macey on Unsplash

Immer mehr Österreicher, vor allem junge Leute, verzichten auf tierische Lebensmittel. Die Supermarktketten haben den „Braten gerochen“ und bieten bereits viele Regalmeter vegetarische/vegane Lebensmittel und Fertiggerichte an. Der grundsätzlich gute Trend wird leider durch die Zunahme an Fertiggerichten in seiner positiven Wirkung stark eingeschränkt. Wir sind in unseren Breiten in der glücklichen Lage zu jeder Jahreszeit genügend regionales Gemüse und Obst zur Verfügung zu haben. Sogar die vielverwendete Proteinquelle Tofu (das ist einfach übersetzt Topfen aus Sojamilch) gibt es inzwischen aus Österreich. Nutzen wir doch unsere eigenen Lebensmittel und unterstützen damit auch noch die heimische Landwirtschaft.

Laut Studien lassen sich durch eine vegane Ernährung Faktoren minimieren, die kardiovaskuläre Erkrankungen hervorrufen können, wie beispielsweise Übergewicht oder auch Typ-2-Diabetes. Veganismus

Sind Vegetarier gesünder? In der Ernährung von Kindern und Jugendlichen stehen pflanzliche Lebensmittel im Vordergrund. Sie sollen reichlich verzehrt werden. Tierische Lebensmittel werden in moderaten Mengen als Träger von Nährstoffe empfohlen. Das sind z.B. Kalzium und Jod in Milch(-produkten), Eisen und Zink in Fleisch, Jod und langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Das Konzept dieser „Optimierten Mischkost“ vereint die vorbeugenden Möglichkeiten einer pflanzenbetonten Kost mit der Sicherheit einer ausreichenden Nährstoffversorgung.

kann somit dabei unterstützen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die von diesen beiden Faktoren ausgelöst werden, vorzubeugen.

Die pflanzliche Ernährungsweise wirkt sich aber nicht nur auf das Gewicht aus, sondern hat darüber hinaus auch positive Effekte auf den Stoffwechsel. Veganer nehmen durchschnittlich mehr Ballaststoffe zu sich. Zudem wirkt sich die vegane Ernährung auch positiv auf den Lipidspiegel im Körper, also den Fettgehalt, aus. Insbesondere die hepato- und intramyozellulären Lipidwerte, die eine grosse Rolle

Vegetarier haben eher einen **Eisenmangel** als Fleischesser.

bei der Insulinresistenz und letztendlich auch bei der Entstehung von Diabetes Typ-2 spielen, sinken.

Eiweiss ist unentbehrlich für alle wichtigen Lebensfunktionen. Acht der 20 Aminosäuren, aus denen Eiweisse bestehen, kann der Körper nicht selbst produzieren und deshalb nur mit der Nahrung aufnehmen. Aus Tofu oder Seidentofu können Sie Rührei, Eiersalat oder auch eine Quiche zubereiten. Für den typischen Eigengeschmack ergänzen Sie den Tofu mit dem indischen Gewürz Kala Namak, für die Farbe nutzen Sie Kurkuma. Vegane Alternativen zu Milch, Joghurt und Co. gibt es viele – ob auf Mandel-, Soja-, Hafer-, Erbsen- oder Kokosbasis. Dabei sind einige Sorten, wie beispielsweise Kokos-Produkte, aufgrund ihres Eigengeschmacks eher für Süßspeisen geeignet, während Erbsen-, Soja- oder Hafer-Alternativen sehr geschmacksneutral sind und sich daher auch ideal zum Kochen herzhafter Gerichte eignen.

Die vegane Ernährungsform hat häufig eine günstigere Zusammensetzung. Die aktuelle Datenlage zeigt jedoch keinen eindeutigen Vorteil der veganen Ernährung gegenüber der Mischkost – vorausgesetzt, der Fleischanteil ist gering. Hinzuzufügen ist zudem, dass mit dem Veganismus häufig ein genereller gesundheitsfördernder Lebensstil einhergeht. So rauchen viele Veganerinnen und Veganer nicht, konsumieren wenig Alkohol und bewegen sich viel – daher ist der alleinige Effekt der veganen Ernährung auf die Gesundheit schwer zu identifizieren. *Was schmeckt Ihnen besser?* ☺

DIE BERATUNG IN DER APOTHEKE

Lassen Sie sich bei der Bestimmung Ihrer persönlichen Bedürfnisse am besten von Experten bei uns in der Apotheke unterstützen. Wir als akademisch Ausgebildete stehen Ihnen mit unserem Wissen rund um unsere hochwertigen Qualitätsprodukte und deren Anwendungsgebiete jederzeit gerne zur Verfügung!

Vitamin B12

ist ein Produkt von Mikroorganismen und in ausreichender Menge nur in tierischen Lebensmitteln enthalten. Der Körper braucht es zur Blutbildung und für das Nervensystem. Es muss daher unbedingt ergänzt werden. Wer vegan lebt, sollte also regelmässig den Vitamin-B12-Haushalt beim Arzt checken lassen.

Omega 3

kommt vor allem in fetten Seefischen vor und sollte daher auch mit konzentrierten veganen Ölen – fragen Sie in der Apotheke – als Ergänzung eingenommen werden.

APOTHECUM **plus** Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge für Ihre Gesundheit! www.plus.apothecum.at

#Ich
kann viel
fuer mich
tun!



apothecum



@apothecum



FETTE

Lange verflucht – heute essentiell für unsere Gesundheit

Vor zirka 25 Jahren hat das Speiseölregal in Supermärkten noch weit übersichtlicher ausgesehen. Sonnenblumen-, Distel- und ein wenig Olivenöl. Die Auswahl war mehr als überschaubar. Im Gegensatz zu heute findet man vom Mandelöl, Mohnöl, Walnussöl, Kernöl über Schwarzkümmelöl bis zum Leinöl alles was das Herz und die Gesundheit begehrt.

Fette sind gesund und lebenswichtig. Sie liefern uns jeden Tag Kraft. Wie immer macht es auch hier die Dosis. Die tägliche Bedarfsempfehlung für Fett liegt zwischen 60 und 80 g täglich.

Ankommen tut es entscheidend auch auf die Fettsäurezusammensetzung. Ernährungsphysiologisch weiss man schon lange, dass pflanzliche Fette im Gegensatz zu tierischen jede Menge Vorteile bieten. So können pflanzliche Speiseöle einen wichtigen Beitrag für eine gesunde Ernährung leisten.

Fett wärmt, reguliert die Körpertemperatur und schützt die inneren Organe. Fette sind neben Eiweiss und Kohlenhydraten lebenswichtige Energielieferanten für unseren Körper. Bestimmte Vitamine können wir nur in Verbindung mit Fett aufnehmen. In keinem anderen Lebensmittel liegt die Energie so konzentriert vor wie in Fett, denn bereits 1 g enthält 9 kcal. Um von den sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen zu profitieren, gehören kalt gepresste Öle auf den Speiseplan.

Wie setzen sich Fette zusammen?

Gesättigte Fettsäuren stammen hauptsächlich aus tierischen Produkten. In erster Linie enthalten Fleisch, Käse und Milch gesättigte Fettsäuren. *Ungesättigte Fettsäuren* – einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren – finden sich hauptsächlich in pflanzlichen Produkten.

Ölsäure ist die wichtigste einfach ungesättigte Fettsäure, da sie in nahezu allen Fetten vorkommt. Die zweifach ungesättigte Linolsäure und dreifach ungesättigte Linolensäure sind für unsere Ernährung von besonderer Bedeutung, da sie zu den essentiellen Fettsäuren, d.h. mehrfach ungesättigte Fettsäuren gehören und wir sie nicht selbst herstellen können.



SALSA VERDE

Sie ist die Kräutererinnerung meiner Kindheit. Damals waren Gerichte aus Italien noch etwas ganz besonderes.

- 1 Bund Petersilie kleingeschnitten
- 1 Bund Basilikum kleingeschnitten
- 5 Stängel Minze kleingeschnitten
- 1 Glas Kapern zerkleinert
- 1 Knoblauchzehe (geschälte + zerkleinert)
- 1 TL Senf
- zirka 7 EL Olivenöl (oder gern auch mehr)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Passt erfrischend zu deftigen Gerichten und auch grossartig zu Spargel. Rezept von Regine.

#Ich kann viel fuer mich tun!



Zu den ungesunden Lebensmitteln, die einen höheren Gehalt an gesättigten Fettsäuren und Transfetten haben, gehören Gebäck und Süssigkeiten, rotes Fleisch (allen voran Schwein, dann Rind und Lamm), frittierte Lebensmittel, Margarine u.e.m.

Quelle: Harvard, School of Public Health

Zu den *gesunden Fetten* zählen N° 1 Olivenöl (es ist für die kalte und heisse Küche geeignet), Leinöl, Walnussöl, Hanföl und Schwarzkümmelöl. Wie man die einzelnen Öle in der Küche verwendet, sollten Sie weiter nachlesen und dazu verschiedene Rezepte ausprobieren. Es gibt schon von guten Olivenölen so viele unterschiedliche Sorten, die man zum Käse, für Pasta oder für Fisch verwenden soll/kann, dass man es wohl besser dem persönlichen Geschmack überlassen sollte, was man wo verwendet. Die wichtigsten Regeln: keine Transfette (gehärtete Fette, z.B. Chips), nur kalt gepresste Öle und Qualität vor Menge.

LOW-CARB-Fritten

6 Low-Carb-Varianten, um Fritten zu machen, die sich nicht so auf die Hüften heften und herrlich schmecken. Wichtig dabei trotzdem: Verwenden Sie nur gutes Fett, wie im Artikel oben beschrieben.

Speise	Netto-KH/100g
Petersilwurzeln	1,7 Netto-KH/100g
Speiserübe	3,9 Netto-KH/100g
Steckrübe	5,6 Netto-KH/100g
Karotte	6,8 g Netto-KH/100g
Selleriewurzel	7 Netto-KH/100g
Pastinake	13 g Netto-KH/100g

Damit sind die Kohlenhydrate gemeint, die unser Körper verdauen und verwerten kann. Verwerten bedeutet, dass diese Kohlenhydrate in unserem Körper in Zucker umgewandelt und in die Blutbahn abgegeben werden.



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
Klampfer-Druck, UW-Nr. 900



Photo by Benjamin Dreyer on Unsplash

#Ich kann viel für mich tun!

SODDBRENNEN

Apotheker Mag.pharm. JOHANNES MÜLLER

Viele kennen dieses unangenehme Gefühl. Meist nach grösseren Feiern oder einer Grillerei fühlen wir uns nicht wohl, weil wir etwas über die Stränge geschlagen haben. Typische Symptome sind ein Brennen hinterm Brustbein, saures Aufstossen, Völlegefühl oder auch Schmerzen im Oberbauchbereich. Die Ursache ist ein Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre, welche die Schleimhaut verätzt. Sodbrennen tritt meist ein bis zwei Stunden nach dem Essen auf und die Beschwerden können sich beim Bücken oder Liegen oft verschlimmern.

DIE URSACHEN

Besondere Vorsicht ist bei fettreichen und stark gewürzten Speisen, Alkohol, Süssigkeiten, Pizza, Nudelgerichten, Nikotin, Kaffee, Kohlgemüse, Paprikaschoten, Zwiebeln, Knoblauch, Nüssen, Zitrusfrüchten und kohlenstoffhaltigen Getränken geboten. *Treten die Beschwerden häufig auf, sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden!*

Sodbrennen ist ein deutliches Signal des Körpers. Um bei regelmässigem Auftreten von Symptomen Folgeschäden zu vermeiden, ist es wichtig, die Ernährung umzustellen. Häufig leiden auch Personen mit Übergewicht an

Sodbrennen. Hier ist es das Beste, durch regelmässige Bewegung und eine entsprechende Diät abzunehmen.

Aber auch *Stress* kann zu saurem Aufstossen führen. Vielleicht haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass wenn Sie sich über irgendetwas geärgert haben, Sie viel um die Ohren hatten oder Angst, sich das bei Ihnen auf den Magen geschlagen hat. Hier können verschiedene Entspannungsübungen helfen!

WAS KANN ICH TUN

- ❶ Meiden Sie Nahrungsmittel, die Ihnen nicht gut tun.
- ❷ Essen Sie lieber mehrere kleine Portionen.
- ❸ Bevorzugen Sie gegarte Speisen.
- ❹ Bauen Sie Stress ab.
- ❺ Machen Sie nach dem Essen einen kleinen Verdauungsspaziergang.
- ❻ Schlafen Sie mit einem zweiten Kopfkissen.

Es gibt auch Lebensmittel, welche eine besonders wohltuende Wirkung auf den Magen haben. Hier sind gekochte Kartoffeln, Bananen und Reis zu erwähnen.

Natürlich gibt es verschiedene Kräutertees, Basenpulver oder -tabletten, die bei akuten Beschwerden Linderung verschaffen. Wir beraten Sie dazu in der Apotheke. In erster Linie wäre es aber wichtig, die Ernährung zu optimieren. ☺

HAPPY HAIR

100%
Natur Pur



Apothekerwissen!

Harausfall ist ein häufiges Anliegen, das Menschen jeden Alters betrifft. Von genetischer Veranlagung bis hin zu stressbedingtem Haarausfall gibt es zahlreiche Faktoren, die das Haarwachstum beeinflussen können. In der Suche nach Lösungen wenden sich viele Menschen natürlichen Mitteln zu, um ihr Haar zu pflegen und Haarausfall zu bekämpfen.

Natürlicher Ansatz

Ein natürlicher Ansatz, der in den letzten Jahren an Popularität gewonnen hat, ist die Verwendung von Rosmarinöl. Rosmarinöl wird aus den Blättern der Rosmarinpflanze gewonnen und wird oft für seine potenziellen Vorteile für die Haargesundheit gelobt. Obwohl die genaue Wirkungsweise von Rosmarinöl auf das Haarwachstum nicht zu 100 Prozent geklärt ist, sind viele Menschen von seiner natürlichen Wirksamkeit überzeugt und verwenden es als unterstützende Massnahme.

Die Anwendung von Rosmarinöl auf der Kopfhaut kann dazu beitragen, die Durchblutung der Kopfhaut zu verbessern, was wiederum das Haarwachstum anregen könnte. Einige Studien legen nahe, dass Rosmarinöl Entzündungen reduzieren und die Zellen des Haarfollikels stärken kann, was zu gesünderem und möglicherweise stärkerem Haar führt. Darüber hinaus wird Rosmarinöl oft für seine antioxidativen Eigenschaften gelobt. Als Radikalfänger schützt es vor Stoffen, die das Haar schädigen könnten.

Kopfmassage

Eine ebenso beliebte Methode zur Förderung des Haarwuchses ist die Kopfmassage. Durch sanftes Massieren der Kopfhaut können Sie die Durchblutung verbessern und die Haarfollikel stimulieren. Dies kann dazu beitragen, dass Nährstoffe besser zu den Haarfollikeln gelangen und das Haarwachstum anregen. Wenn Sie Rosmarinöl mit einer Kopfmassage verwenden, können Sie dessen potenzielle Vorteile maximieren und gleichzeitig eine entspannende und angenehme Erfahrung genießen.

Rosmarinöl gehört zu den natürlichen Anwendungen, die oft hervorragende Ergebnisse bringen können, aber keine Wundermittel sind. Die Ergebnisse können von Kopfhaut zu Kopfhaut variieren. Natürliche Mittel, die dem genetischen Haarausfall entgegenwirken können, indem sie die sogenannte 5-Alpha-Reduktase hemmen können, gibt es auch. Sprechen Sie uns darauf an!

Insgesamt ist die Verwendung von natürlichen Mitteln wie Rosmarinöl und Kopfmassagen eine sanfte Methode, um das Haarwachstum zu fördern und die Gesundheit der Kopfhaut zu verbessern. Durch eine regelmäßige Pflegeroutine und eine gesunde Lebensweise können Sie das Aussehen und die Vitalität Ihres Haares langfristig unterstützen. ☺

MÜDE, SCHWERE BEINE? Rotes Weinlaub lindert die Beschwerden!



**Fragen Sie
uns
Apotheker!**

Bei vielen Menschen führt die Hitze zu einem unangenehmen Schweregefühl in den Beinen. Abhilfe schaffen kann hier das rote Weinlaub! Durch zu langes Stehen, Sitzen oder auch zu viel Hitze weiten sich die Gefäße und das Blut fließt langsamer. Funktioniert das Venen-Klappensystem in den Beinen nicht mehr hundertprozentig, fällt es ihm schwerer, das Blut zum Herzen zurückzupumpen.

Das Blut staut sich, Flüssigkeit tritt ins Gewebe ein und als Folge schwellen die Beine an. Es gibt eine Reihe von natürlichen Stoffen, die bei schweren Beinen oder Krampfadern helfen wie etwa das rote Weinlaub. Es lindert die Beschwerden, weil es die Durchblutung fördert. ☺

Wer kennt das nicht? Ein lauer Sommerabend, Ruhe, Entspannung... aber plötzlich der durchdringende Ton einer Gelse neben dem Ohr. Vorbei ist's mit der Ruhe, die Jagd beginnt! Sprays, Lotionen (sogenannte Repellents) sind sehr gut vorbeugend zur Gelsenabwehr geeignet. Wir beraten Sie gerne, welches Präparat gesundheitlich unbedenklich, gut wirksam gegen die kleinen Quälgeister und am besten für Sie geeignet ist. *Lesen Sie mehr auf Seite 12!*



Reizdarmfrei mit MED DARM-REPAIR



lindert

- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Darmentzündungen

stärkt

- die Darmwand

Wieder *ganz*
Du selbst

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

PANACEO

TROTZ REIZDARM

sicher unterwegs

Der jährliche Urlaub steht vor der Tür. Was für viele pure Glücksgefühle bedeutet, kann bei Reizdarm Patienten jedoch die Vorfreude trüben. In Österreich leidet fast jeder Fünfte unter dem Reizdarmsyndrom. Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung und/oder Durchfall. Obwohl die genauen Ursachen noch im Dunkeln liegen, weiss man, dass Stress, Ernährung und ein Ungleichgewicht der Darmflora wesentliche Faktoren sind.

Stressfrei in den Urlaub starten. Stress sollte nicht nur während dem Urlaub, sondern schon davor vermieden werden. Man sollte sich einfach immer bewusst sein, dass der Reizdarm sowieso macht, was er will. Und wenn er das im Urlaub tut, dann kann man anstatt Trübsal blasen auch einmal einen Tag im Bett oder am Strand mit einem Buch liegen und die Auszeit bewusst geniessen.

Die alltägliche Routine beibehalten. Wer mit Reizdarmsyndrom reist, sollte sich so gut es geht an die alltägliche Routine halten. Beispielsweise sollte zu einer ähnlichen Zeit aufgestanden werden oder zumindest der Morgen auf dieselbe Weise strukturiert sein wie zuhause auch. So kann sich der Darm besser auf die neue Umgebung einstellen und es kommt kein unnötiger Stress auf.

Die Reizdarm-Reiseapotheke sorgfältig planen. Zur Standardausstattung der Reiseapotheke gehören auf jedenfall Medikamente, die auch zuhause helfen und regelmässig eingenommen werden. Darüber hinaus sollte mit Arzt und/oder Apotheker geklärt werden, wie man zusätzlich den Darm auf die Reise vorbereiten kann.

Als wertvoller Verbündeter erweist sich hier der Zeolith. Das Vulkangestein, bekannt für seine aussergewöhnliche Fähigkeit bestimmte Schadstoffe zu binden, hat sich als eine sanfte, aber wirkungsvolle Methode bei Reizdarm hervor getan. Zeolith kann dabei helfen, Toxine und Schadstoffe, die den Darm belasten und irritieren, zu reduzieren. Zeolith unterstützt die Regeneration der Darmflora und trägt dazu bei, Entzündungen zu mindern und die Darmbarriere zu stärken. Dabei ist zu achten, dass man qualitativ hochwertige und als Medizinprodukt zugelassene Zeolith-Produkte auswählt, wie das zum Beispiel beim PMA-Zeolith der Fall ist. Bereits durchgeführte Studien bestätigen, dass dieses einzigartige Natur-Mineral auf natürlichem Wege Reizdarm-Symptome lindert. Mehr in der Apotheke! ☺



Entspannt sein und sich wohl fühlen trotz Reizdarmsyndrom!

Keine Chance FÜR BLUTSAUGER

Mückenschutz soll verhindern, dass blutsaugende Insekten von unserem Duft angelockt werden.



Inhaltsstoff DEET: Diethyltoluamid ist ein synthetisch hergestellter Wirkstoff. Wirkt gegen heimische und tropische Mücken, Zecken, Bremsen, Fliegen, Flöhe sowie auch Milben und Läuse. Schützt je nach Konzentration bis zu neun Stunden. Kann aber Kunststoffe und Leder angreifen sowie Hautreizungen und allergische Reaktionen auslösen. Nicht für Schwangere und Kinder.

Inhaltsstoff ICARIDIN: Ist auch synthetisch produziert. Ballistol Stichfrei oder Autan Family. Hilft gegen Bremsen, Fliegen, Zecken. Soll laut Beschreibung vier bis acht Stunden (konzentrationsabhängig) Schutz bieten. Auch für empfindliche Haut, greift Kunststoffe nicht an.

Inhaltsstoff CITRIODIOL: Ein natürlicher Wirkstoff aus Blättern des Zitroneneukalyptus, der aber auch synthetisch hergestellt werden kann. Gegen heimische und tropische Mücken und in Produkten für Kinder. Er gilt als wirksames natürliches Mittel, soll abhängig von der Konzentration bis zu acht Stunden wirken.

Inhaltsstoff ÄTHERISCHE ÖLE: Zum Beispiel Basilikum-, Nelke-, Lavendel-, Zitronen-, Minz- oder Teebaumöl usw. Hilft vor allem gegen Mücken. Wirkdauer ein bis drei Stunden. Lassen Sie sich dazu von unseren Experten in der Apotheke beraten! ☺

UNSERE EMPFEHLUNG AUS DER
APOTHECUMcollection

VAMPIR-STOP

Insektenschutz für die ganze Familie
aus ätherischen Ölen

100 ml in der Sprühflasche € 14,25

Plötzlich GEBÜHRENFREI?

Apotheker Mag.pharm. JOHANNES MÜLLER

Mitte des Jahres beobachten wir öfter, dass manche Kunden für ihr Rezept keine Rezeptgebühr mehr bezahlen müssen, obwohl beim letzten Einkauf, diese sehr wohl noch fällig war. Viele reagieren dann positiv überrascht. Vielleicht kennen sie dieses „Phänomen“ auch aus eigener Erfahrung.

FÜR WEN?

Personen mit geringem Einkommen sind grundsätzlich von der Rezeptgebühr befreit. Bei unter anderem Bezieherinnen und Beziehern einer Ausgleichszulage, Zivildienern, Sozialhilfebezieherinnen und -beziehern wird die Rezeptgebührenbefreiung automatisch berücksichtigt. Die Information über den Erlass der Gebühren ist auf dem Sozialversicherungskonto gespeichert und wir sehen diese, und sonst niemand, wenn die e-card gesteckt wird. Personen, welche nicht in diese Gruppe fallen und ein geringes Einkommen haben, können einen Antrag auf Gebührenbefreiung stellen. Für detaillierte Informationen steht Ihnen Ihre Sozialversicherung zur Verfügung. Bei dieser ist dann auch der Antrag zu stellen.

Aber was hat es jetzt mit dieser automatischen Gebührenbefreiung mitten im Jahr und ohne Antrag auf sich? Seit 2008 hat der Gesetzgeber den Umstand berücksichtigt, dass Personen, welche „zu viel“ für eine Gebührenbefreiung verdienen, unter Umständen, wie chronische Krankheiten, auch eine sehr hohe finanzielle Belastung erfahren, wenn sie einen sehr hohen Arzneimittelbedarf haben. Um diese zu großen Belastungen abzufedern, wurde die **Rezeptgebührenobergrenze (RGOG)** eingeführt.

Was bedeutet dieser Begriff? Wenn Sie 2% Ihres Jahresnettoeinkommens für Rezeptgebühren in einem Kalenderjahr, gerechnet vom 1.



Photo by Mathieu Stern on Unsplash

Jänner an, bezahlt haben, sind Sie ab diesem Zeitpunkt für das restliche Kalenderjahr von der Rezeptgebühr befreit. Durch das gesicherte e-card-System werden Ihre Ärzte sowie die Apotheke beim Stecken der e-card informiert, sobald die Befreiung wirksam ist. Nach Ablauf des Kalenderjahres erlischt diese Befreiung wieder und die Rechnung beginnt von vorne.

Ich finde dieses System sehr ausgewogen und gut. Wir in der Apotheke lernen immer wieder Personen kennen, welche für die „normale“ Gebührenbefreiung nicht in Frage kommen, aber dennoch aufgrund ihrer Erkrankung einen sehr hohen finanziellen Mehraufwand leisten müssen. Mit der RGOG wird dieser Personengruppe gut und effizient unter die Arme gegriffen. Für nähere Informationen, besuchen Sie die Homepage der Sozialversicherung unter www.sozialversicherung.at oder Sie fragen einfach bei Ihrer Krankenkasse nach. ☺



Apotheker Mag.pharm. JOHANNES MÜLLER	Apothekerin Mag.pharm. ANGELIKA KOHLENBREIN	Apothekerin Mag.pharm. MELANIE KRALL	Apothekerin Mag.pharm. BIRGIT MORI	Apothekerin Mag.pharm. ALMUTH TABOJER	Apothekerin Mag.pharm. NORA ANNA WINKLER
---	--	---	---	--	---

STADT
Apotheke

V Ö L K E R M A R K T

WWW.STADT-APOTHEKE.AT

DURCHGEHEND
GEÖFFNET!

Montag bis Freitag
8⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr
Samstag
8⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr



Apothekenangestellte PIA CAROBBIO Labor, Warenlogistik	PKA LISA FELLNER Labor, Warenlogistik	Drogistin MICHAELA KOBAN Labor, Warenlogistik	PKA DANIELA KONATSCHNIG Schüssler Salze, Einkauf	PKA CARMEN NIEDERDORFER Kosmetik, Rezeptabrechnung	PKA EVA-MARIA TELAVEC Warenlogistik, Rezeptabrechnung	PKA MARIANNE TSCHREPETZ Kosmetik, Schüssler Salze	PKA-Lehrling LENA HORNBÖGNER	Frau JOSEFINE RITSCHER Reinigung, Team-Verpflegung
--	---	---	--	--	---	---	------------------------------------	--

HEALTH COACHING for Businesspeople

Face-to-Face-Coaching
Online

Ich unterstütze Menschen
aus alten Mustern auszusteigen.

Somit ihre eigenen Bedürfnisse besser zu formulieren und zu leben.

Die Gesundheit steht dabei immer im Mittelpunkt.

Haben Sie auch den Wunsch nach mehr Leichtigkeit?

#ichkannvielfuermichtun

Der erste Schritt ist einfach per Telefon oder Email.

+43 664 514 75 05

bvo062@gmail.com

Mein Name ist Barbara M. Voglar.

Ich bin Marketer, TTM-Practitioner, Health-Coach, Developer und Conceptionist.

DIE JUNGEN ERWACHSENEN

Teil 2 unserer Serie zur Pflege in den verschiedenen Lebensabschnitten

Die richtige Pflege für Eure/ Ihre Schönheit im Wandel der Zeit haben wir mithilfe vieler Experten der Gesundheits- und Kosmetikbranche besprochen und bewertet. Unsere besten Produkte und Behandlungen für die ganze Familie.

Hierbei handelt es sich um einen Überblick darüber, was die teilnehmenden Branchenexperten in ihren jeweiligen Kategorien für das innovativste, kosteneffizienteste und ergebnisorientierteste Produkt halten. Dabei wurden folgende Lebensphasen beurteilt: die frühen Jahre (0–12), die Pubertätsjahre (13–21), die jungen Erwachsenenjahre (22–35), hormonelle Alterung (36–55), die Post-Wechseljahre (56–70) und die späteren Jahre (70+).

DIE JUNGEN ERWACHSENEN (22 – 35)

Aus Kindern werden Erwachsene, woran insbesondere hormonelle Veränderungen beteiligt sind. Wie der gesamte Körper durchlebt auch unser grösstes Organ – die Haut – eine Vielzahl an Veränderungen.



#Ich kann viel für mich tun!

+ *Wir Apotheker sind Ihre Partner zum Thema Vorbeugung. Unser Anliegen ist es Ihnen die Sicherheit zu geben, das Beste für Ihre Gesundheit zu tun!®*

Das grösste Thema in diesem Alter ist, dass jede Schönheitspflege vorbeugend ist. Es sind also meist keine aktuellen Probleme zu lösen. Damit sind viele auch nicht wirklich konsequent bei Reinigung, Pflege und vor allem Sonnenschutz. Sie wollen einfach trotz begrenztem Budget weiterhin gut aussehen und sich dabei auch gut fühlen. Wir haben Ihnen dazu wieder eine Liste mit Empfehlungen aus der Apothekenkosmetik zusammengestellt:

- ① Haare zum Beispiel Louis Widmer Soft Shampoo.
- ② Augencreme zum Beispiel Louis Widmer Augengel.
- ③ Lippenpflege zum Beispiel Louis Widmer Lippenpflegestift UV10.
- ④ Gesichtsreinigung zum Beispiel Louis Widmer Waschgel, Liposol Schaum und Liposol-Tonique.
- ⑤ Peeling zum Beispiel Louis Widmer Skin Appeal Peeling oder Cisclean EP.
- ⑥ Feuchtigkeit zum Beispiel Louis Widmer Tagesemulsion Hydro-Active UV30.

- ⑦ Sonnenschutz zum Beispiel Louis Widmer AllDay F50 oder Heliocare Spray /Gel.
- ⑧ Körperpflege zum Beispiel Louis Widmer Körperemulsion.
- ⑨ Handpflege zum Beispiel Louis Widmer Handbalsam UV10.

Für alle Anwendungsgebiete und Produkte gilt immer: Lassen Sie sich bei der Bestimmung Ihrer persönlichen Bedürfnisse am besten von Experten bei uns in der Apotheke unterstützen. Wir als akademisch Ausgebildete stehen Ihnen mit unserem Wissen rund um unsere hochwertigen Qualitätsprodukte und deren Anwendungsgebiete jederzeit gerne zur Verfügung! Anwendungstipps und weitere unterstützende Produkte können Ihren Erfolg noch mehr erhöhen! ☺

Schweisstreibende Aktivitäten halten jung und schön!

Sport, aber auch Saunabesuche und Dampfbäder kurbeln den Stoffwechsel und die Durchblutung im gesamten Körper an. Die erhöhte Durchblutung sorgt dafür, dass abgestorbene Hautzellen sowie freie Radikale leichter abtransportiert werden können. Daher wirkt unsere Haut nach schweisstreibenden Aktivitäten oft rosiger und frischer. Der Schweiß selbst wiederum spendet für ein jugendliches Aussehen unverzichtbare Feuchtigkeit. Doch damit nicht genug: Schweiß dient ausserdem als natürliche Barriere gegen Keime und unterstützt so die Gesundheit der Haut. ☺



Jetzt in der
Apotheke!

Geschichten vom SODBRENNEN

REFLU

Rasche Hilfe bei Sodbrennen
und Reflux-Beschwerden.

Mit 4-fach Power!

- Bio-Barriere
- Schutz
- Neutralisation
- Regeneration



Praktisch für unterwegs!

Mehr unter www.gastrobalance.at

Medizinprodukt, Richtlinie 93/42/EWG. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Kwizda

Pharma